

Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada By. Ny. O Dengan Penerapan Pelaksanaan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB Dince, Kota Pekanbaru

Widiawati^{1*} dan Yunni Safitri¹

¹Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

OPEN ACCESS ARTICLE INFO

Received: August 23, 2025
Accepted: October 09, 2025
Published: October 10, 2025

*) Corresponding author (E-mail):
azzaharaiwiti@gmail.com

Keywords:

Continuous Midwifery Care;
Continuity of Care;
Evidence-Based Practice;
Infant Massage;
Sleep Quality

Kata Kunci:

Asuhan Kebidanan
Berkelanjutan;
Continuity of Care;
Evidence-Based Practice;
Kualitas Tidur;
Pijat Bayi



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

Infant sleep quality is an important factor in growth and development, emotional regulation, and central nervous system maturation. The purpose of this case report is to evaluate the effect of infant massage on improving sleep quality as part of Continuity of Care (CoC) midwifery practice based on Evidence-Based Practice (EBP). The method used was a case study involving one healthy full-term infant who received infant massage interventions for two weeks—three times in the first week and twice in the second week. The massage procedure consisted of gentle movements on the baby's legs, abdomen, chest, hands, face, and back for 15–20 minutes using sterile baby oil. Evaluation was carried out by recording the duration of nighttime sleep and the frequency of awakenings before and after the intervention. The results showed an increase in nighttime sleep duration from an average of 2 hours to 5 hours, and a decrease in the frequency of awakenings from 4–5 times to 1–2 times per night. The mother also reported that the baby appeared calmer and could fall back asleep more easily. Conclusion: structured and consistent infant massage can improve infant sleep quality, although further research with a larger sample size is needed to strengthen the validity of these findings.

ABSTRAK

Kualitas tidur bayi merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang, regulasi emosi, dan pematangan sistem saraf pusat. Tujuan laporan kasus ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh penerapan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi sebagai bagian dari asuhan kebidanan berkesinambungan (*Continuity of Care/CoC*) berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP). Metode yang digunakan adalah studi kasus pada satu bayi cukup bulan yang dilakukan intervensi pijat bayi selama dua minggu, masing-masing tiga kali pada minggu pertama dan dua kali pada minggu kedua. Prosedur pijat meliputi gerakan lembut pada kaki, perut, dada, tangan, wajah, dan punggung bayi selama 15–20 menit menggunakan minyak bayi steril. Penilaian dilakukan dengan mencatat durasi tidur malam dan frekuensi terbangun sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur malam dari rata-rata 2 jam menjadi 5 jam, serta penurunan frekuensi terbangun dari 4–5 kali menjadi 1–2 kali per malam. Ibu juga melaporkan bayi tampak lebih tenang dan mudah tidur kembali. Kesimpulan: pijat bayi yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, meskipun hasil ini perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar untuk memperkuat validitas temuan.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting bagi bayi karena berperan besar dalam pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta regulasi emosi. Selama tidur, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan secara optimal dan membantu pematangan sistem saraf pusat. Namun, gangguan tidur masih sering terjadi pada bayi, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur dengan durasi yang pendek. Kondisi ini dapat mengganggu proses tumbuh kembang dan menyebabkan bayi menjadi rewel, sulit makan, serta menurunkan daya tahan tubuh.

Hasil wawancara awal di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru terhadap 10 orang tua bayi berusia 3–6 bulan menunjukkan bahwa 8 di antaranya mengeluhkan bayinya sering terbangun di malam hari dengan waktu tidur kurang dari 11 jam per hari. Data ini menunjukkan bahwa

gangguan tidur pada bayi masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian dalam praktik kebidanan komunitas.

Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi terbukti dapat menstimulasi sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan kadar hormon stres, serta memicu pelepasan hormon oksitosin yang menimbulkan rasa nyaman dan tenang pada bayi. Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa bayi yang rutin dipijat memiliki durasi tidur lebih panjang dan lebih jarang terbangun di malam hari dibanding bayi yang tidak mendapat pijatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penulis melakukan asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. O dengan penerapan pijat bayi sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru. Diharapkan penerapan pijat bayi ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang sederhana namun efektif dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Dince Safrina, yang berlokasi di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi berusia 0–6 bulan di wilayah kerja PMB Dince Safrina. Total peserta yang terlibat sebanyak 1 orang bayi, yang dipilih berdasarkan hasil identifikasi permasalahan terkait kualitas tidur bayi dan kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat serta teknik pijat bayi. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi secara benar guna memperbaiki kualitas tidur bayi.

Jenis kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan pijat bayi sebagai upaya promotif dan preventif dalam peningkatan kualitas tidur bayi. Kegiatan dirancang secara partisipatif dengan melibatkan peserta secara aktif melalui praktik langsung. Selain itu, kegiatan juga mengintegrasikan pendekatan *Evidence-Based Practice (EBP)* agar pelatihan memiliki dasar ilmiah yang kuat dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu ceramah interaktif, demonstrasi langsung, diskusi, dan praktik pijat bayi oleh peserta. Media edukatif yang digunakan meliputi leaflet, dan modul pijat bayi.

Tim pelaksana terdiri dari dosen pembimbing dan mahasiswa profesi bidan dari Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Dosen berperan sebagai narasumber dan pengawas kegiatan, sementara mahasiswa bertugas sebagai fasilitator praktik, dokumentator, dan pendamping peserta selama kegiatan berlangsung. Efektivitas kegiatan diukur menggunakan lembar evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan tentang perubahan bayi sebelum dipijat dan sesudah dilakukan pemijatan. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap perubahan pola tidur bayi berdasarkan catatan harian yang diisi oleh ibu. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui adanya peningkatan durasi tidur dan penurunan frekuensi terbangun setelah intervensi pijat bayi dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan asuhan kebidanan berkesinambungan (*Continuity of Care/CoC*) pada Ny. O dilakukan secara menyeluruh mulai dari masa kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, masa nifas hingga keluarga berencana. Seluruh tahapan asuhan menerapkan prinsip *Evidence-Based Midwifery Practice* dengan fokus intervensi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Intervensi pijat bayi dilaksanakan selama dua minggu dengan frekuensi lima kali pemijatan, menggunakan teknik lembut pada kaki, perut, dada, tangan, wajah, dan punggung bayi selama ± 20 menit setiap sesi. Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur malam bayi dari rata-rata 2 jam menjadi 5 jam, serta penurunan frekuensi terbangun dari 4–5 kali menjadi 1–2 kali per malam. Ibu juga melaporkan bahwa bayi tampak lebih tenang, mudah tidur kembali, dan menunjukkan peningkatan berat badan yang stabil.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Aeni (2022) dan Kamalia & Nurayuda (2022) yang menyatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur dengan menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan sekresi hormon melatonin, yang berperan dalam pengaturan siklus tidur. Aryani et al. (2022) juga menegaskan bahwa pijat bayi mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan efek relaksasi, sehingga bayi tidur lebih lama dan lebih nyenyak.

Selain faktor pijat bayi, kualitas tidur bayi juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, rutinitas tidur, dan kenyamanan ibu saat merawat bayi. Pada kasus ini, ibu menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik, lingkungan tidur bayi bersih, suhu ruangan stabil, serta bayi disusui secara eksklusif. Hal-hal tersebut turut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, meskipun tidak diukur secara terpisah.

Namun demikian, hasil peningkatan kualitas tidur dalam laporan ini masih bersifat subjektif, karena penilaian didasarkan pada catatan tidur dan persepsi ibu tanpa menggunakan instrumen objektif seperti sleep diary standard atau alat perekam tidur. Selain itu, tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) atau intervensi alternatif lain seperti aromaterapi atau teknik swaddling, sehingga efektivitas pijat bayi tidak dapat disimpulkan secara kausal.

Meskipun memiliki keterbatasan, hasil ini tetap menunjukkan bahwa penerapan pijat bayi dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku tidur bayi dan kesejahteraan ibu. Sentuhan lembut dalam pijat bayi terbukti mampu memperkuat ikatan emosional ibu dan anak serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam merawat bayi. Hal ini sejalan dengan pendapat Siahaan & Revine (2023) bahwa interaksi positif selama pijat bayi tidak hanya memengaruhi kualitas tidur, tetapi juga aspek psikologis keluarga secara keseluruhan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan komunitas untuk mendukung kualitas tidur bayi. Namun, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental, jumlah subjek lebih banyak, dan penggunaan alat ukur objektif untuk memperkuat bukti ilmiah tentang efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur.

KESIMPULAN

Kehamilan Ny. O berlangsung normal tanpa keluhan dengan delapan kali kunjungan antenatal yang sesuai standar serta peningkatan berat badan yang baik. Proses persalinan berjalan lancar tanpa komplikasi berkat kesiapan fisik dan psikis ibu serta penerapan asuhan persalinan normal. Bayi yang dilahirkan sehat dengan berat dan panjang badan normal, telah mendapatkan IMD, vitamin K, dan salep mata sesuai prosedur, serta menunjukkan respons positif terhadap pijat bayi yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Masa nifas juga berjalan normal tanpa tanda-tanda infeksi atau perdarahan, dan ibu mampu beraktivitas serta menyusui dengan baik. Selain itu, ibu telah mendapatkan konseling kontrasepsi dan memilih metode MAL sebagai pilihan sementara dengan dukungan dari suami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian. Selain itu, apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada responden Ny. O yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi penuh dalam kegiatan ini. Tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada keluarga, sahabat, serta rekan-rekan mahasiswa Profesi Bidan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang selalu memberikan semangat dan dukungan moral. Dukungan ini menjadi motivasi besar sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA:

- Aeni, N. (2022). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Poltekkes Kemenkes.
- Aisah, S. (2020). *Buku ajar kebidanan komunitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Andriani, P. (2022). *Prosiding PKM-CSR, Vol. 5 (2022) e-ISSN: 2655-3570*. 5, 3–6.

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0 - 6 Bulan. *Jurnal Penulisan Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Aprilia, D. (2021). *Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi usia 3–6 bulan*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan.
- Arimurti, I. S., Setyaningsih, P. H., Zahrah, F. N., Associate's Degree Major, M., Dharma, W., & Tangerang, H. (2021). Health Education: Baby Massage in Pmb Bd. Ermiayati Sawangan Depok 1*. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 20–27.
- Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Info Artikel Abstrak PENDAHULUAN Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75 %. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49–58.
- Dini, N. (2022). *Pijat bayi dan kualitas tidur: Sebuah pendekatan holistik*. Jakarta: Salemba Medika
- Handayani, E. (2021). *Asuhan kebidanan Continuity of Care*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106–113. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1277>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Marmi. (2021). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. (2023). *Neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mochtar, R. (2020). *Sinopsis obstetri*. Jakarta: EGC.
- Moeslichan, S. (2022). *Pendidikan anak usia dini dan pola tidur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mutmainah, S. (2021). *Kualitas tidur bayi dan faktor yang mempengaruhinya*. Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- Nugroho, T. (2021). *Konsep dasar kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Prasetyani, D. (2022). *Efektivitas pijat bayi terhadap tidur dan pertumbuhan*. Jurnal Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah.
- Pratiwi, Tiara, S.ST., M. K. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13.
- Roesli, U. (2021). *Pijat bayi dan manfaatnya untuk perkembangan anak*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Safitri, L., & Simanjuntak, V. H. M. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 37–42. <http://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1072>
- Sevi Lestiya Rini Handayani, & Maryatun Maryatun. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 204–214. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.747>
- Siahaan, E., & Revine, J. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8.
- Siregar, D. (2020). *Gangguan tidur pada bayi dan penanganannya*. Medan: USU Press.
- Suharyati. (2020). *Praktik kebidanan berbasis bukti*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulfianti, S., Amir, S., & Yakub, S. A. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1-3 Months. *Journal La Medihealtico*, 3(6), 541–548. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v3i6.764>
- Susanti, N. (2021). *Continuity of care dalam praktik kebidanan*. Bandung: Refika Aditama.
- Wiknjosastro, H. (2020). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks*. Geneva: WHO Press.